

**MENINGKATKAN *HEADING* SEPAK BOLA
MELALUI MEDIA BOLA PLASTIK DI SDN 07 SEBABAS**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
HENDRIANUS ALEKSANDER
NIM F1102141039**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

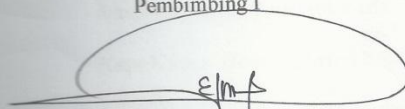
**MENINGKATKAN *HEADING* SEPAK BOLA
MELALUI MEDIA BOLA PLASTIK DI SDN 07 SEBABAS**

ARTIKEL ILMIAH

**HENDRIANUS ALEKSANDER
NIM F1102141039**

Disetujui,

Pembimbing I



Edi Purnomo, M.Or
NIP198301142008011004

Pembimbing II



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

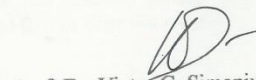
Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

MENINGKATKAN *HEADING* SEPAK BOLA MELALUI MEDIA BOLA PLASTIK DI SDN 07 SEBABAS

Hendrianus Aleksander, Edi Purnomo, Mimi Haetami

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: hendrianus@rocketmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan pembelajaran heading sepak bola menggunakan media bola plastik pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Sebas Kabupaten Sekadau. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Sebas Kabupaten Sekadau. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 36 siswa, terdiri dari 18 siswa putra dan 18 siswa putri. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan hasil belajar heading sepakbola dengan media bola plastik disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 14 siswa atau sebesar 38,9% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 22 siswa atau sebesar 61,1%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 36 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: *Heading Sepakbola, Media Bola Plastik*

Abstract: This study aims to determine the learning capacity building heading soccer balls using plastic media in the fifth grade students of State Elementary School 07 Sebas Sekadau . Forms of research is classroom action research . Subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 07 Sebas Sekadau . The total number of student class is about 36 students , consisting of 18 boys and 18 female student . Based on the results of research and discussion on the improvement of learning outcomes of heading soccer balls with plastic media concluded that in the first cycle are the result of the thoroughness with the number of 14 students , or of 38.9 % and students who have not completed totaled 22 students or 61.1 % . While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the students passed the 36 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

Keywords: *Heading Football , Media Ball Plastics*

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan yang tinggi dalam permainannya. Gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sangat kompleks. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor fisik, teknik, taktik dan mental menjadi tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap pemain. Faktor fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen-komponen yang saling berkaitan dan mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi. Untuk meraih prestasi, maka komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal.

Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai teknik dasar bermain sepak bola. “Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain” (Soekatamsi, 1995: 14). Hal ini menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan langkah awal yang harus ditempuh agar dapat bermain sepak bola, disamping melatih fisik, taktik dan mental. Berkaitan dengan teknik M. Furqon H. (1995 : 115) mengemukakan “Dalam dua tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu, belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan”.

Sebagai tahap awal agar dapat bermain sepak bola adalah berlatih teknik dasar. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Komponen-komponen teknik dasar bermain sepak bola harus dikuasai. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepak bola, maka seorang pemain akan memiliki kemampuan teknik bermain sepak bola. Kemampuan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar bermain sepak bola. Kemampuan teknik bermain sepak bola merupakan hasil latihan yang sistematis, terus-menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerja sama antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerak yang baik dan harmonis.

Dalam permainan sepak bola bila kita amati secara seksama maka yang paling sering dilakukan adalah teknik heading bola. *Heading* bola merupakan gerakan mengontrol bola dengan kepala. Heading Atau biasa yang kita sebut kopen bola, nah teknik ini biasa di pakai oleh para pengegol sepak bola yang menghasilkan gol-gol yang cantik. Gol menggunakan heading kerap sekali jarang bisa di tangkap oleh penjaga gawang, karena memang dengan heading bola begitu tiba tiba menyerang, kita contohkan saja pada permainan sepak bola ketika terjadi tendangan sudut yang melambungkan bola keatas, pada saat inilah heading untuk mencetak gol.

Akan tetapi permasalahan yang kemudian muncul dibenak kita adalah bagaimana kita mengajarkan teknik ini dengan tepat dan benar, padahal kenyataan yang kita lihat baik di sekolah dasar banyak kekurangan fasilitas olahraga. Seperti

kita ketahui bersama bahwa anggaran yang dibutuhkan untuk mengadakan fasilitas olahraga tersebut sangatlah besar. Satu contoh yang sederhana adalah bola, mungkin bola yang disediakan sangatlah terbatas. Dan kondisi semacam itu menjadi kendala saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, maka seorang guru penjas dituntut untuk mempunyai kreatifitas dalam memberikan materi pelajaran penjas, khususnya dalam hal ini heading bola.

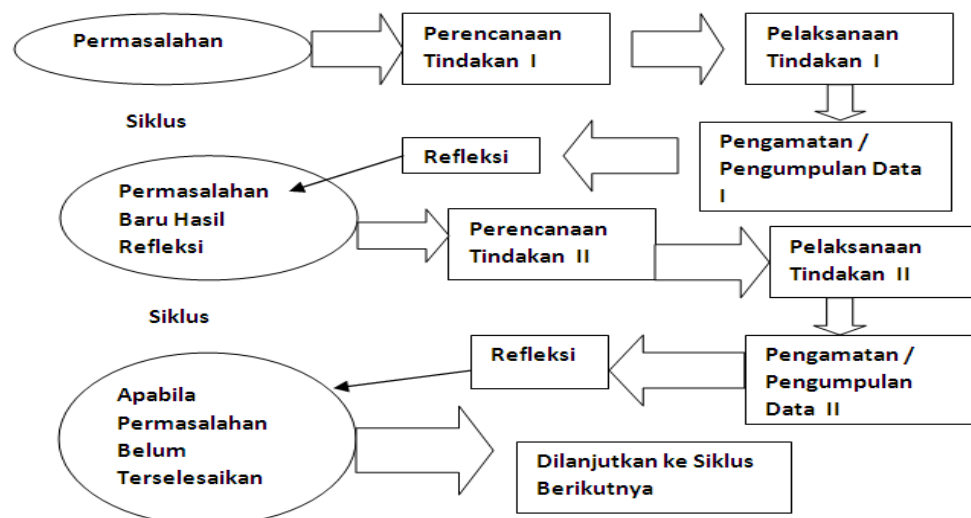
Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah strategi pembelajaran menggunakan bola plastik. Maka dalam latihan heading bola ini dapat dilakukan dengan strategi memodifikasi bola. Pertama, menggunakan bola standar terus menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja. Kedua, setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara heading bola standar dan bola plastik sesuai dengan jumlah bola standar dan jumlah siswanya. Dari kedua macam latihan diatas belum diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan heading bola.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Strategi Pembelajaran Dalam Meningkatkan Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Sekolah Dasar Negeri 07 Sebasas Kabupaten Sekadau”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun langkah – langkah penelitian dalam setiap siklus terdiri dari :



Gambar Desain PTK

Keterangan:

- a. Perencanaan adalah menentukan tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan.
- b. Pelaksanaan adalah suatu tindakan yang telah direncanakan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.
- c. Pengamatan yaitu mengamati hasil yang dilaksanakan dengan tes.
- d. Refleksi yaitu penulis mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan atas hasil penelitian dari berbagai kriteria.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Sebas Kabupaten Sekadau. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 36 siswa, terdiri dari 18 siswa putra dan 18 siswa putri.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian dua siklus (empat kali pertemuan) dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda tetapi saling berkaitan. Dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya.

Berikut adalah rancangan pelaksanaan penelitian pada siswa kelas V sekolah dasar negeri sebas kabupaten sekadau.

1. Siklus I (2 kali pertemuan)

- a. Pertemuan ke-1 memberikan materi gerak heading pada siswa,
- b. Pertemuan ke-2 pemberian materi bagaimana cara melakukan gerakan heading pada bola yang harus dilakukan oleh setiap siswa

2. Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan waktunya pelaksanaan tindakan pembelajaran. Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembar observasi.

3. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi meliputi kegiatan analisa pembelajaran dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mendapatkan gambaran mengenai dampak tindakan terhadap peningkatan hasil belajar heading

4. Siklus II (2 kali pertemuan)

- a. Pertemuan gerakan dasar heading secara keseluruhan yang dimulai dari gerakan awal hingga akhir

- b. Pertemuan ke-2 adalah tes siklus ketiga tujuannya untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa setelah diberikan keterampilan gerak dasar heading bola

5. Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh observer yang sama yaitu tim peneliti dalam penelitian ini. Pengamatan pada siklus 2 dilakukan pada akhir siklus 2. Variabel yang diamati dengan menggunakan lembar observasi masih sama dengan yang digunakan pada siklus 1.

6. Refleksi

Untuk mengukur tampilan unjuk kerja siswa, pada akhir pertemuan diberikan tes untuk mengukur hasil belajar siswa sebagai tampilan unjuk kerja pada siklus 2. Mengkaji hasil dari siklus 2 yaitu pada materi peningkatan heading bola sebesar 75 maka penelitian dihentikan dan jika pada siklus dua tidak mencapai target 75 maka penelitian harus dilanjutkan dengan siklus tiga sampai target peningkatan kemampuan heading mencapai 75.

Teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri beberapa tahapan tes awal merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum adanya perlakuan. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes kemampuan heading pada siswa secara individu dengan menggunakan instrument observasi rubrik penilaian.

Tabel 1 Skor Penilaian Tes Heading

No.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Posisi sebelum melakukan heading				
	1. Posisi badan tegak dan di tarik kebelakang				
	2. kedua tangan dibuka selebar bahu				
	3. dada ditarik kebelakang				
	4. Arah pandangan kedepan				
2	Posisi saat heading				
	1. kedua mata dibuka				
	2. bola dikenakan di kening				
	3. arahkan bola kedepan				
3	Posisi setelah melakukan heading				
	1. Pandangan mata ke depan				
	2. Sikap tegak kembali				
	3. Posisi kemabli semula				
Jumlah Skor Maksimal :					

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (10x4 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator).

Setelah menemukan kriteria tingkat penguasaan kompetensi mata pelajaran, selanjutnya penulis menentukan kriteria tingkat penguasaan materi heading bola dalam pendekatan kompetisi, sebagai berikut:

Skor maksimal : 40 (4x10 indikator)
 Skor minimal : 10 (1x10 indikator)
 Jumlah sub indikator penilaian : 10

Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data awal penelitian diperoleh dari tes pra-siklus yang telah dilaksanakan sehingga dapat dijabarkan data hasil tes Pra-siklus *heading* sepakbola pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Hasil Tes Pra Siklus *Heading* sepakbola

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	7	19,4 %
Belum Tuntas	29	80,6 %
Jumlah	36	100 %

Hasil dari tabel diperoleh bahwa data ketuntasan siswa hanya sebesar 19,4% atau sebanyak 7 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 80,6% atau

sebanyak 14 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 19,4% dan belum tuntas sebesar 80,6%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran *heading* sepakbola akan ditiindaklanjuti dengan solusi melalui media bola plastik untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar *heading* sepakbola.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Sesuai dengan data penelitian yang telah dilakukan. Berikut akan dipaparkan data hasil penelitian siklus I sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 3 Hasil Tes Siklus 1 *Heading* sepakbola

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	14	38,9 %
Belum Tuntas	22	61,1 %
Jumlah	36	100 %

Tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 38,9% dan kategori yang belum tuntas sebanyak 22 siswa yaitu sebesar 61,1%. Hal ini menandakan bahwa terdapat peningkatan meskipun masih terdapat siswa yang belum tuntas dari tindakan yang dilakukan melalui media bola plastik. Menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi *heading* sepakbola sudah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 14 siswa atau sebesar 39,9%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 22 siswa atau sebesar 61,1%.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Hasil tindakan pada siklus I menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar *heading* sepakbola.

Pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebesar 61,1%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai
Tuntas	36	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	36	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	90,33

Dari hasil Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *heading* sepakbola pada siswa kelas V SDN 07 Sebebas Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 38,9% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 61,1%.

Pada Siklus II ini pembelajaran *heading* sepakbola melalui media bola plastik dinyatakan berhasil. Peningkatan hasil belajar *heading* sepakbola siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan *heading* sepakbola melalui media bola plastik dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran *heading* sepakbola.

Pembahasan

Hasil dari tes kemampuan siswa dalam hasil belajar *heading* di SDN 07 Sebebas yang di lakukan sebanyak 36 siswa. Pada pra siklus dapat di lihat nilai persentase ketuntasan siswa sangat rendah sekali dari data yang di peroleh sebanyak 7 siswa yang tuntas dalam peraktek latihan heading sedangkan 29 siswa lainnya masih belum tuntas dalam melakukan latihan heading. Dalam hasil belajar ini masih banyak siswa yang belum bisa melakukan cara heading yang sebenarnya (belum tuntas) karena cara penerapan yang di lakukan selama ini masih belum maksimal di karenakan faktor-faktor yang berkaitan dengan kesiapan siswa dalam menerima pelajaran cara heading di antaranya (a) minat siswa kurang dalam praktek belajar heading (b) media yang di gunakan (c) cara penyampaian kurang maksimal (d) kurangnya pendampingan (e) daya tangkap siswa saat belajar heading masih kurang.

Pada siklus I mulai terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 14 siswa atau sebesar 38,9% sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 22 atau sebesar 61,1% masih termasuk dalam kategori belum tuntas, tetapi ini sudah menunjukkan hasil yang baik ini di sebabkan karna cara penerpan ke siswa sudah mulai di rubah sehingga minat siswa dalam belajar heading makin tinggi walau pun masih terdapat kendala-kendala yang di hadapi dalam latihan heading .

Agar hasil belajar *heading* sepakbola melalui media bola plastik pada siklus I dapat ditingkatkan lagi maka penelitian berlanjut pada siklus II, dimana pada siklus II ini secara keseluruhan siswa tuntas dalam melakukan latihan heading, karena semua siswa sudah dapat memahami cara melakukan heading dengan baik dan hasil nilai yang di peroleh 100% tuntas . Selisih antara siklus I dan siklus II yaitu sebesar 61,1%, data ini menunjukkan bahwa penelitian *heading* sepakbola melalui media bola plastik sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari KKM yaitu 75%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan hasil belajar *heading* sepakbola dengan media bola plastik disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 14 siswa atau sebesar 38,9% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 22 siswa atau sebesar 61,1%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 36 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Sebaiknya pendidik dapat menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa merasa selalu diperhatikan dan pada saat belajar siswa menjadi semangat. (2) Penggunaan media yang tepat tentu dapat membuat hasil belajar meningkat sehingga pemahaman guru tentang penggunaan media harus ditingkatkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Soekatamsi. (1984). **Teknik Dasar Bermain Sepak Bola**. Surakarta: Tiga Serangkai.